

પ્રસ્તાવના

વડોદરામાં એક કાર્યક્રમ દરમિયાન કોઈ વાચકે મને પ્રશ્ન પૂછ્યો કે, ‘તમને લખવાની પ્રેરણા ક્યાંથી મળે છે?’ મેં કહ્યું, ‘લેખન માટે હવે મને પ્રેરણાની જરૂર નથી પડતી, કારણ કે એ મારી જરૂરિયાત છે.’ લેખન અને વાચન મારી એક એવી દૈનિક જરૂરિયાત બની ગયાં છે, જેના વગર દિવસ અધૂરો લાગે. જાત અપૂર્ણ લાગે. જેમ ભૂખ્યા પેટે ઊંઘ નથી આવતી તેમ ભૂખ્યા ચિત્તે અસ્વસ્થતા લાગ્યા કરે છે.

લેખન એક એવું કમ્પલ્ઝન બની ગયું છે જેના વગર બેચેની લાગ્યા કરે. કોઈ પ્રેમીને મળ્યા વગર જે રીતે કોઈ સાંજ અધૂરી લાગે, એમ શબ્દોને મળ્યા વગરનો દરેક દિવસ અધૂરો લાગે. જ્યાં સુધી કશું લખું નહીં, ત્યાં સુધી ન તો રાત પડે છે ન તો રાહત મળે છે.

જે વિચાર રાહત જન્માવે, એ ઈશ્વરનો અવાજ હોય છે. ભલે મિથ્યા તો મિથ્યા, પણ થોડુંક સારું વિચાર્યા પછી ખરેખર એવું લાગે કે ઈશ્વરે આપણી સાથે વાત કરી. ઈશ્વરે કરેલી એ વાત લોકો સાથે વહેંચવાની ઈચ્છા જ મને લખાવે છે. જાણે કોઈ આવીને મને કાનમાં કહેતું હોય, ‘આ લખ અને જગત સાથે શૅર કર.’

લખાતો અને વંચાતો દરેક શબ્દ ક્યાંક રાહત મેળવવાની મથામણ હોય છે. એ લેખક દ્વારા લખાયેલું હોય કે વાચક દ્વારા ખરીદાયેલું, દરેક પુસ્તક એક ઘાવમાંથી જન્મે છે. એક રૂંધાયેલી ચીસ આપણને પુસ્તક સુધી પહોંચાડે છે, કારણ કે દુઃખનું કારણ ગમે તે હોય, રાહતનો સ્ત્રોત તો એક જ હોય છે, સાહિત્ય.

જીવન માત્ર ટકી જવાની કે ટકી રહેવાની રમત નથી. સંઘર્ષ અને સર્વાઈવલને પેલે પાર એક શાંત અને મોકળું મેદાન પણ હોય છે. એક એવી જગ્યા જ્યાં બાહ્ય અવાજો ખરી પડે. પીડાની ચીસો, ચિત્કાર અને આર્તનાદ શમી જાય. બહારનું કશું જ આપણને દુઃખી ન કરી શકે. અંદર રહેલી જાત ધીમે ધીમે અંકુરિત થવા લાગે. બસ, એ જ અવસ્થાને રાહત કહેવાય છે.

આ પુસ્તક કોઈ ઉપદેશ, સલાહ, કે ફિલોસોફી નથી. એક રોજનીશી છે. જિવાયેલી અને અનુભવેલી ક્ષણોનો દસ્તાવેજ છે. આત્મમંથનની અગાશી પર ઊભા રહીને પાડેલો સાદ છે.

ડાયરી ક્યારેય ઉપદેશ કે આદેશ નથી આપતી. એ અનુબંધ અને આત્મીયતા આપે છે. ડાયરી કોઈ સમસ્યાનો ઉકેલ નથી લાવી શકતી, પણ એની સાથે જીવતાં ચોક્કસ શીખવાડી શકે છે. રોજનીશી લખવાથી જીવન ઘણું સહ્ય બની જાય છે.

આ રોજનીશીનાં પાનાંમાં તમને કદાચ તમારી સમસ્યાનો ઉકેલ કે પ્રશ્નનો જવાબ નહીં જડે, પણ એ ઉકેલાય નહીં ત્યાં સુધી ધીરજ અને આસ્થાપૂર્વક બેસી રહેવાની હિંમત કદાચ જડી જાય.

બસ, રોજનું એક પાનું. જીવનની ભાગદોડમાંથી જાત માટે ચોરી લીધેલું રોજનું એક પાનું આપણા ઉદ્ધાર માટે પર્યાપ્ત છે.

આ રોજનીશીનાં પાનાંમાં લટાર મારવા હું તમને આમંત્રણ આપું છું. શાંતિ અને હળવાશથી, ધીમે ધીમે રોજનું એક ડગ માંડવાનું છે. આ લખ્યા પછી જેટલી રાહત મને મળી છે, એટલી જ રાહત તમને પણ આ વાંચ્યા પછી મળે એવી પ્રાર્થના.

– ડૉ. નિમિત્ત ઓઝા

સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત હોય એવી દરેક વ્યક્તિને સિક્સ-પેક્સ નથી હોતા. નિયમિત કસરત કરવા છતાંય દરેક પાસે પરફેક્ટ બોડીશોપ કે આકર્ષક ફિગર નથી હોતું, કારણ કે સ્વસ્થ હોવાનો ઉદ્દેશ્ય ફોટોશૂટ કરાવવાનો નથી. આ સુંદર જગતને સારી રીતે માણી શકીએ, એ માટે ફિટ રહેવું જરૂરી છે. પ્રદર્શન કે દેખાડો કરવા માટે નહીં. સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસ વ્યક્તિગત બાબત છે. કોઈ માણસ એક્સ્ટ્રા ચરબીના જથ્થા સાથે પણ ફિટ હોઈ શકે છે, અને કોઈ દૂબળું-પાતળું હોવા છતાં અસ્વસ્થ.

ફિટનેસનો ઉદ્દેશ્ય જીવનને માણવાનો છે, આકર્ષક લાગવાનો કે પરફેક્ટ આકાર મેળવવાનો નથી. સેક્સી કે આકર્ષક દેખાવા સિવાય પણ આ શરીર પાસે ઘણાં અગત્યનાં કામ છે. શરીર અને મન પોતાની સંપૂર્ણ કાર્યક્ષમતા સાથે કામ કરી શકે, એ માટે તંદુરસ્ત હોવું જરૂરી છે.

જાત અને શરીર પાસેથી અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ ન રાખવી એ પણ એક જાતની સ્વસ્થતા છે, કારણ કે ફિટનેસ એ અનુભવવાની બાબત છે, દેખાડવાની નહીં.



વધુ પડતો ડર કે ચિંતાનું મુખ્ય કારણ બ્રહ્માંડ સાથેનું ડિસકનેક્શન છે. જ્યારે આપણી શક્તિઓ, ક્ષમતાઓ અને જાતને આપણે વધુ પડતું મહત્ત્વ આપવા લાગીએ છીએ ત્યારે અજાણતાં જ આપણે દિવ્ય ઊર્જાથી વિમુખ થઈ જઈએ છીએ. આપણને સતત એવો ભ્રમ રહ્યા કરે છે કે ‘બધું જ આપણા કંટ્રોલમાં છે.’ આપણી આસપાસનું જગત, એમાં વસતા લોકો, એ લોકોની પ્રતિક્રિયા, એમનું વર્તન, આપણી તકલીફો અને એનો ઉકેલ, આપણે બધું જ મેનેજ કરી લઈશું. આ ‘ઇલ્યુઝન ઓફ કંટ્રોલ’ જ આપણને હેરાન કરે છે. સ્ટ્રેસ, ચિંતા કે ડર ત્યારે જ ઉદ્ભવે છે જ્યારે આપણે બ્રહ્માંડની ઊર્જા કરતાં આપણી સૂક્ષ્મ સમજણ પર વધુ વિશ્વાસ કરીએ છીએ.

આપણો અહંકાર જેટલો વધારે,
સમર્પણ એટલું ઓછું.
અને સમર્પણ જેટલું ઓછું,
એટલો ડર વધારે.

જ્યારે પણ આપણે કોઈ દિવ્ય શક્તિ, વૈશ્વિક ચેતના કે યુનિવર્સલ એનર્જીની હાજરીને નકારીએ છીએ, ત્યારે જાતને સુરક્ષિત અને સલામત રાખવાની જવાબદારી આપણે આપમેળે સ્વીકારી લઈએ છીએ. અને એ જવાબદારીમાંથી ડર અને ચિંતા ઉદ્ભવે છે.

એક ખૂબ સુંદર પુસ્તક 'The Universe has your back'માં સમજાવ્યા પ્રમાણે, જે ક્ષણે આપણે આ બ્રહ્માંડને સમર્પિત થઈએ છીએ, એ જ ક્ષણથી આપણો ડર આપણી આસ્થામાં રૂપાંતરિત થઈ જાય છે. માતા-પિતાની હાજરીમાં કોઈ બાળક જે રીતે સલામત હોવાનો અનુભવ કરે છે, એ જ રીતે કોસ્મિક કોન્શિયસનેસ કે વૈશ્વિક ચેતનાની હાજરીનો સ્વીકાર કરવાથી આપણે નિરાંત અને રાહત અનુભવીએ છીએ.

જે એનર્જી આપણી અંદર છે, એ જ ઊર્જા આપણી બહાર છે. આપણી અંદર રહેલી ઊર્જા જ્યારે બહારની (એટલે કે બ્રહ્માંડની) ઊર્જા સાથે એકાકાર થાય છે ત્યારે ડર, ચિંતા અને અસલામતી ખરી પડે છે.

આપણે સલામત છીએ એવી હૈયાધારણથી આપણે માત્ર સમર્પણ જેટલા અંતરે હોઈએ છીએ.



ક્યારેક આપણે કોઈ વ્યક્તિને નહીં,
એની સાથે ગાળેલા સમયને
મિસ કરીએ છીએ.

એ વ્યક્તિની હાજરીમાં
સોળે કળાએ ખીલી ઊઠેલી
પોતાની જ જાતને મિસ કરીએ છીએ.

એ કોન્ફિડન્સ, ઉન્માદ અને
ઉત્સાહ મિસ કરીએ છીએ.

હકીકતમાં આપણે એ વ્યક્તિને નહીં,
આપણા જ એક એવા સ્વરૂપને
મિસ કરતાં હોઈએ છીએ,

જે કમનસીબે અન્ય કોઈ પર નિર્ભર હતું.

જો આપણા એ સ્વરૂપને ભાવાત્મક રીતે
આત્મનિર્ભર બનાવી શકીએ,
તો જાતને બિનશરતી ચાહી શકીએ.



કોઈ ઉપલબ્ધિ આપણને
રાહત અને સુખ આપશે
એવી છેતરામણી લાગણી જ
આપણી અવિરત દોડ,
નિરાશા અને થાકનું કારણ હોય છે.



શ્રેષ્ઠ કાર એ નથી જે લોકોને ઇમ્પ્રેસ કરી શકે.

શ્રેષ્ઠ કાર એ છે -

જેની જાળવણી માટે ચિંતા કરવી ન પડે.

એના મેઇન્ટેનન્સની, વારંવાર થતા ખર્ચની કે

એના પર પડતા ઘસરકા કે ડેન્ટની

ચિંતા વગર ચલાવી શકીએ એ શ્રેષ્ઠ કાર.

એ જ રીતે શ્રેષ્ઠ પોશાક એ નથી

જેનાથી આપણો વટ પડે.

જે ભપકાદાર, ભારે કે મોંઘો હોય.

ઓછા સમય અને મર્યાદિત ખર્ચમાં

જે કપડાં આપણને પ્રેઝન્ટેબલ અને કમ્ફર્ટેબલ રાખે,

એ શ્રેષ્ઠ પોશાક છે.

શ્રેષ્ઠ ઘર એ નથી

જેમાં ચાર બેડરૂમ, ટેરેસ,

મોટું ફળિયું કે વધારે ક્ષેત્રફળ હોય.

શ્રેષ્ઠ ઘર એ છે,

જેમાં ઘર જેવી ફીલિંગ આવે,

જેમાં નિરાંત અને શાંતિ મળે.

ક્યારેક કોઈક પદાર્થના નામે આપણે

અશાંતિ, અજંપો, સ્ટેટસ એન્ગાયટી કે

અસલામતી ખરીદતાં હોઈએ છીએ.

ખરીદી એવી હોવી જોઈએ જે કર્યા પછી

શાંતિ, સલામતી અને સ્વસ્થતા મળે.



થાક ક્યારેક એટલા માટે પણ લાગતો હોય છે,
કારણ કે આપણે કોઈ વ્યક્તિની
એ લાક્ષણિકતા જોવા માગીએ છીએ,
જે એનામાં છે જ નહીં.
એ થાક પરફોર્મરનો નથી,
એ થાક પ્રેક્ષકનો છે.
એ કંટાળો, અકળામણ અને નિરાશા
એટલા માટે આવે છે, કારણ કે
આપણે કશાકની રાહ જોયા કરીએ છીએ.
લાગણી, સમય, કાળજી કે સમજણની.

ધીરજ રાખવા છતાં જ્યારે
સામેવાળી વ્યક્તિ પાસેથી
આપણને જે જોઈએ છે એ નથી મળતું,
ત્યારે નિરાશા અને થાક લાગે છે.



ખરી ઉપલબ્ધિ એ વાતમાં નથી કે
ભૂતકાળમાં જેમણે હર્ટ કર્યા છે એમને ખોટા,
નિષ્ફળ કે લૂઝર સાબિત કરીએ.
એમની સાથે બદલો લઈએ.

ખરી સફળતા એ અવસ્થામાં છે જ્યાં આપણે જીવનથી
એટલા સંતુષ્ટ અને સત્કર હોઈએ કે તેમનો વિચાર
સુધ્યાં ન કરીએ.



ક્યાંક અટકી ગયા છીએ કે

કશું જ કરી શકીએ તેમ નથી એવું લાગતું હોય
ત્યારે સામાન્ય રીતે આપણે ત્રણમાંથી
કોઈ એક વિષયકમાં ફસાયેલા હોઈએ છીએ.

૧. અન્યને ખુશ કરવામાં

૨. અન્ય દ્વારા સ્વીકાર કે મહત્ત્વ મેળવવામાં

અથવા

૩. કામને લગતાં અવાસ્તવિક ધોરણો જાળવી રાખવામાં.

આ ત્રણમાંથી કોઈ એક પ્રવૃત્તિમાં આપણે
એટલા ખૂંપી જઈએ છીએ કે અન્ય કશાય માટે
સમય નથી કાઢી શકતા.

શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક સ્તરે

શોષાઈ અને સંકોચાઈ જવા છતાં

આપણે એ કામ છોડી નથી શકતા.

એમાંથી જાતને બહાર નથી કાઢી શકતા.

અને એટલે, આપણે સતત થાકેલા,

મુરઝાયેલા અને અશક્ત રહીએ છીએ.

ઊર્જા ઉત્પાદન કરતાં

ઊર્જાનો ખર્ચ જ્યારે વધી જાય છે

ત્યારે આપણે કરમાઈ જઈએ છીએ.

એવા સંજોગોમાં ફરીથી ખીલવા માટે

ઊર્જાનો બિનજરૂરી ખર્ચ અટકાવવો અનિવાર્ય છે.

